

วิบากกรรม

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหากรรม วันที่ ๕ กันยายน ๒๕๕๕

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองขาว อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ข้อ ๑๑๓๖. มันคำถามซ้ำ

ข้อ ๑๑๓๗. นะ ข้อ ๑๑๓๗. เขาขอบคุณมาไง ใจที่ว่าทำแม่เสียชีวิต เขาขอบคุณมา เขาขอบคุณมา ที่นี้เพียงแต่เอามา มันจะมีเกี่ยวเนื่องกับข้างหลัง พอเกี่ยวเนื่องข้างหลังนี้เขาว่า “การเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง” คือจะไม่อ่านหมด อ่านหมดคือยกย่องตัวเอง ไม่กล้าอ่านอายุเขา

ถาม : การเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ยิ่งพลัดพรากโดยไม่ได้ตั้งตัว ปวดร้าวแสนสาหัสแทบจะประคองตัวไม่ได้ ต่อไปนี้จะไม่โทษตัวเองอีกแล้ว เรามีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมใดไว้ต้องได้รับผลของกรรมนั้น

ตอบ : นี่เพราะว่าเขาทุกข์ยากมานาน แล้วพอเราอธิบายไปเรื่องสังสารวัฏ ที่นี้เขาขอบคุณมานะ ขอบคุณมาว่า

ถาม : หนูยอมรับคำตอบของหลวงพ่อก่อน และจะไม่เสียเวลากับเรื่องนี้อีก จะเร่งปฏิบัติภาวนาเพื่อให้หลุดพ้นจากการเกิด เกิดแล้วต้องทุกข์ทันที ทุกข์อย่างนี้มา ๑๐ กว่าปี ทุกข์มาก ๑๐ กว่าปี ถ้าอย่างนี้เราบอกว่าเป็นวิบากกรรม คำว่าวิบากกรรมนะเพราะเราได้รับผลของกรรมนั้น แต่เราไม่มีหุตาสว่างใจ หุตาของเราไม่มีกำลังพอที่เราจะเปิดตาของใจ ถ้าไม่เปิดตาของใจเราก็ไปคิดเหมือนคิดทำร้ายตัวเอง คิดทำร้ายตัวเองว่าเราเป็นต้นเหตุ เราเป็นต้นเหตุ แต่ถ้าเราเป็นต้นเหตุมันก็เป็นต้นเหตุจริงๆ แต่การเป็นต้นเหตุมันไม่ใช่ต้นเหตุเพราะเราเป็นต้นเหตุ มันต้องมีเหตุมีผลมา มันมีเหตุมีผลมาทำให้สิ่งที่เป็นต้นเหตุมันเกิดไง มันเกิดเป็นการกระทำอย่างนั้น

เวลาเรามีอุบัติเหตุ เห็นไหม เราเกิดอุบัติเหตุ สิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ เราเห็นแล้วเราทุกข์ใจ เราเสียใจมากนะ ทำไมเป็นแบบนี้? ทำไมเป็นแบบนี้? แต่มันก็เป็นอุบัติเหตุ พอเป็นอุบัติเหตุแล้วเราก็บอกว่าอุบัติเหตุมันไม่ใช่กรรม ก็อุบัติเหตุมันแหละคือกรรม ทำไมมันต้องเป็นอุบัติเหตุล่ะ? ถ้าเป็นความประมาท เป็นความประมาทของเขา ถ้าความประมาทของเขาทำไมมันถึงเกิดกับเราล่ะ? นี่ถ้ามันเป็นอุบัติเหตุ เห็นไหม แต่เพราะมันมีเวรมีกรรมจังหวะมันถึงพอดี แต่ถ้าคนมีกรรมแต่มันก็สร้างบุญกุศลมา มาในเหตุการณ์เดียวกัน แต่เขาได้หลุดรอดออกไปได้ เขาผ่านพ้นไปได้ เขามีกรรมดีของเขาที่จะเอาเขาพ้นจากวิบากกรรมอันนั้นไปได้

ฉะนั้น วิชากรรม ถ้าเราดอย้ำ ดอย้ำมันก็เป็น ฉะนั้น เวลาทางโลกนี้สุขกับทุกข์ ผิดกับถูก เวลาผิดก็ว่าผิดๆ เวลาผิด ผิดถ้ามันเป็นครูขึ้นมาล่ะ? ผิด มีการกระทำผิดขึ้นมา ถ้าผิดนั้นมันจะแก้ไขเราได้ ถ้าแก้ไขเราได้ เราก็จะแก้ไขให้มันทำที่ถูก แต่ แต่ถูกแบบเด็กๆ นะ ถูกแบบของเราไง ถ้าถูกแบบของเรา คุณอย่างเช่นมาวัดทุกคนจะเดือดร้อนมาก ก็หนูมาวัด มาวัดแล้วทำไมโดนเด้กทุกทีเลย ก็หนูมาวัด นี่มาวัดถูกไหม? ถูก นี่เด็กๆ แต่เวลาโดนเด้กล่ะ? โดนเด้กเขาจะพัฒนาให้ดีขึ้น พอพัฒนาให้ดีขึ้น ทำไมหนูมาวัดแล้วโดนเด้กทุกทีเลย หนูมาวัดแล้วโดนเด้กทุกทีเลย แต่ถ้ามาดีใครจะเด้กล่ะ? มาดีใครจะเด้ก?

ฉะนั้น กรณีอย่างนี้ถ้าเรามีจุดยืนนะเราจะพัฒนา ถ้าเราไม่มีจุดยืนนะเราจะน้อยใจมันเป็นอย่างนี้ทุกคนแหละ โธ่ หลวงตาท่านอยู่กับหลวงปู่มันนะท่านก็บอกเลยนะ นี่มันทำดีขนาดไหนนะ หลวงปู่มันท่านจะดึงให้สูงขึ้นไปกว่านั้น ทำอย่างไรก็แล้วแต่นะมันจะมีคุณงามความดีดีมากไปกว่านั้น ความดีของท่าน คุณ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคตามี พระอรหันต์ แล้วเราจะเอาอะไรล่ะ? เราไม่เอาโสดาบันเลยใช่ไหม? เราจะเอากัลยาณปุถุชน ว่างๆ ว่างๆ อยู่อย่างนั้น กัลยาณปุถุชน ถ้ามันเดินโสดาปัตติมรรคคือมันเห็นกายเวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง แล้วเราจะขึ้นไปไหม?

แล้วถ้าโสดาปัตติมรรค มันก็ต้องขึ้นไปเป็นสกิทาคามีมรรค แล้วก็ขึ้นไปอนาคตามีมรรค ที่เป็นโสดาปัตติมรรคก็เกือบเป็นเกือบตายแล้ว แล้วพอประสบแล้ว แล้วจะดึงขึ้นไปอีก อู๋ มันไม่ไหว แล้วมันจะเอาไหมล่ะ? เวลาผลก็จะเอา ทีนี้ผลจะเอา พุคอย่างไรก็ไม่เข้าใจ เด็กนี้เราจะบอกอย่างไรเขาก็เข้าใจเราไม่ได้หรอก แต่แต่เด็กพอมันโต

เท่าไรนะมันเข้าใจได้ เด็กนี่พอมันมีครอบครัวนะ มันมีลูกมีเต้านะมันจะเข้าใจเลยว่า เออ พ่อแม่ก็ว่าเราอย่างนี้แหละ แต่ตอนมันเป็นเด็กนะมันรับไม่ได้หรอก ตอนเป็นเด็กมันไม่รับรู้หรอก แต่พอมันมีครอบครัวหรือมันมีลูกของมันนะมันจะรู้เลย อืม เราก็ต้องว่าลูกเราเหมือนกับที่เราโดนว่ามานั้นแหละ ถ้าเราไม่ดูแลลูกเรามันจะไปไหนล่ะ?

“ความคิดที่ดีขึ้นไปกว่านี้มันมีอยู่”

ฉะนั้น สิ่งที่เราเป็นอุบัติเหตุแล้วเราไปเจอสิ่งนั้น นี่สิ่งนั้นเป็นกรรมใหม่? มันเป็นกรรม เราเป็นต้นเหตุใหม่? เราเป็น แต่เวลาผิดถูกแล้วนี่เราพัฒนาได้ เราพัฒนาขึ้นมาได้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาไปฝึกในลัทธิต่างๆ ๖ ปีนะ เสียเวลากับคนอื่นมา ๖ ปี นี่ไปค้นคว้ามาอยู่ ๖ ปีไม่ได้เรื่องเลย สุดท้ายแล้วมันต้องพิจารณาเอง ๖ ปีนั้นคืออะไร? ก็ผิดหมดเลย ๖ ปีนั้นผิดทั้งนั้นนะ ถ้าถูก ถูกมันต้องมีช่องทางมาสิ ผิดหมดเลย

ฉะนั้น เวลาเราเจอเหตุการณ์ที่ว่าเราเป็นต้นเหตุๆ มันจะมาเสียใจอยู่ ถ้าเสียใจนะ เสียใจมันก็ต่อกย้ำให้ชีวิตเราย่ำแย่ไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราสลัดเลย สลัดทิ้งเลย นี่ชีวิตก็คือชีวิต ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้มันก็เกิดมาในท่ามกลางเหตุการณ์อย่างนี้แล้ว ถ้าเราเกิดมาท่ามกลางเหตุการณ์อย่างนี้แล้วเราจะทำตัวเราเป็นอย่างไร? ถ้าเราทำตัวเราดีขึ้นไปมันก็เป็นประโยชน์ นี่วิชากรรม

ถ้ามันไม่ทำตัวให้ดีขึ้นไปกว่านี้ นี่ต่อกย้ำตัวเองตลอดเวลา กอดค้นตัวเอง ตลอดเวลาว่าเป็นเพราะเราๆ ถ้าเป็นเพราะเรานะ เรายังทำอะไรมันติดขัดกันไปหมด แล้วมันเป็นความทุกข์ด้วย แล้วมันไม่เกิดประโยชน์สิ่งใดด้วย อันนี้วิชากรรม แต่ถ้าคนมีบุญ มีวาสนานะ เขาเกิดในที่ทุกข์ยากแสนเข็ญ

พูดถึงเวลาเราดูข่าว เวลาบอกเด็กกตัญญูๆ มันสะท้อนใจทุกทีนะ มันต้องวิ่งไปโรงเรียนมันนะ เรียนเสร็จมันต้องวิ่งกลับบ้านมันนะ มาเช็ดจี๊ เช็ดเยี่ยวให้ปู่ ย่า ตา ยาย ของมัน ป้อนข้าว ป้อนน้ำเสร็จแล้วมันก็วิ่งกลับไปเรียนหนังสือนะ ทำไมมันไม่เหนื่อยเลยล่ะ ทำไมเด็กกตัญญูขนาดๆ จะเจอสักคนหนึ่ง แต่เดี๋ยวนี้เจอบ่อยนะ นี่เพราะข่าวจะมาลงประจำ มันวิ่งนะจากบ้านมันไปโรงเรียน ไปโรงเรียนเสร็จ พอพักเที่ยงมันต้องรีบกลับมา กลับมาเช็ดจี๊ เช็ดเยี่ยวให้ปู่ ย่า ตา ยาย ให้แม่ของมันถ้าเป็นอัมพฤกษ์ นี่ช่วยเหลือ

ตัวเองไม่ได้ มันกลับมาเช็ดขี้เช็ดเยี่ยวให้แม่มัน พอเช็ดขี้เช็ดเยี่ยวให้แม่มันเสร็จ มันก็ต้องวิ่งกลับไปโรงเรียนมัน เรียนจบแล้วมันก็ต้องรีบกลับมาดูแลพ่อแม่มัน

นี่เด็กอย่างนั้น เห็นไหม ทำไมเขาไม่น้อยใจล่ะ? ทำไมไม่เห็นเขาน้อยใจเลยว่า อู๊ย เขาเกิดมาทุกข์ขนาดนั้น แต่เขารักแม่เขา เขารักพ่อเขา เขารักแม่เขา เขารักปู่ ย่า ตา ยายของเขา เขาทำเพื่อปู่ ย่า ตา ยายของเขาได้ เด็กกตัญญู เห็นไหม ถ้าโอกาสอย่างนั้น นี่วิชากรรมเขาทุกข์ยากขนาดนั้น เขายังเอาชีวิตเขารอดได้ แล้วเราจะมาทุกข์ยากอยู่ของเราทำไม? นี่มันเป็นวิบาก มันเป็นวิชากรรม

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าเขาขอบคุณมากก็จบ เพราะอันนั้นไปแล้ว แต่อันต่อไปนะมันก็อันเดียวกันเลย คำถาม ๒ คำถามต่อไปข้างหน้านี่คล้ายกัน แล้วเหมือนกัน กดถ่วงตัวเองเหมือนกัน แต่เรื่องจะตอบเขา

นี่ข้อ ๑๑๓๘. ไม่มี

ถาม : ข้อ ๑๑๓๘. เรื่อง “ทำอย่างไรกับความคิดไม่ดีที่เราไม่อยากให้คิด แต่มันก็คิดของมันเองบ่อยๆ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกุศลอย่างสูง ผมมีปัญหาเรื่องความคิดที่ไม่ดีเวลาฟังเทศน์ของหลวงตาทางวิทยุ คือเวลาที่ผมฟังเทศน์ผมพยายามตั้งสติ กำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ แต่สังเกตได้ว่าเวลาที่ผลอสติ จิตมันจะหยาบคายเอาคำพูดหรือประโยคบางประโยคของหลวงตาในขณะนั้นมาปรุงแต่งไปในทางอกุศล แล้วปรุงเร็วมาก มารู้สึกตัวอีกทีก็คือจิตเรากระเพื่อมแล้ว รู้สึกว่าไม่สบายใจและกลัวบาปมาก และยิ่งกลัวมากขึ้นดูเหมือนมันจะปรุงบ่อยมากขึ้นด้วยครับ

ผมพยายามหาวิธีแก้ของผม คือคิดหาเหตุผลว่าที่คิดเมื่อที่เราตั้งใจคิดหรือเปล่า? แต่รู้สึกว่ามันกำกวมกระหว่างความตั้งใจและไม่ตั้งใจ เลยลองเปลี่ยนคำบริกรรมจากพุทโธ พุทโธมาเป็นชื่อของผม แล้วตั้งคำถามว่า “กราบหลวงตา กราบหลวงตา” อย่างนี้เพราะอย่างน้อยให้ใจระลึกถึงสิ่งที่ดีของครูบาอาจารย์ คิดว่าคงจะลบล้างสิ่งที่คิดในใจไม่ดีบ้าง แต่จิตก็ปรุงขึ้นมาอยู่ โดยเฉพาะเวลาที่ทำงานแล้วฟังวิทยุไปด้วย จะปรุงมากกว่าช่วงเวลาที่ผมเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิตอนกลางคืนครับ

ผมไม่อยากให้ความคิดแบบนี้เกิดขึ้นเลย เพราะโดยส่วนตัวแล้วเคารพครูบาอาจารย์แบบสุดหัวใจครับ แต่ไม่เข้าใจว่าทำไมจิตมันเป็นแบบนี้ ربกวนหลวงพ่ช่วยชี้แนะด้วย

ตอบ : นี่ทั้งๆ ที่เคารพสุดหัวใจ ก็ครูบาอาจารย์ของเรา เวลาฟังเทศน์ของท่าน มันหิบบ้างบางคำแล้วก็มาปรุงแต่ง มาปรุงแต่งให้เป็นอกุศลกับใจของเรา นี่เวลาปรุงแต่งไปด้วยอกุศลในใจของเรา ทีนี้กรณีอย่างนี้นะ เราก็แบบเวลาเขาเลี้ยงลูกเสือ นี่เวลาเขามาเลี้ยงลูกเสือเขาพยายามจะเลี้ยงขึ้นมาให้มันเชื่อ คือว่าให้มันเป็นสิ่งที่เขาจะเอามาใช้ประโยชน์กับวิชาชีพของเขา คือเขาจะเลี้ยงเสือไว้เพื่อการแสดง เพื่อการเล่นต่างๆ เขาต้องเลี้ยงให้มันเชื่อ ก่อนที่เลี้ยงให้มันเชื่อเขามีอาหาร เห็นไหม ถ้ามันไม่เชื่อฟังก็ไม่ให้มันกิน ถ้ามันเชื่อฟังก็ให้มันกินเล็กน้อย ถ้ามันเชื่อฟังมากก็ให้มันกิน นี่เขาเลี้ยงเสือ

ทีนี้เราจะบอกว่ากิเลสเรามันก็เหมือนเสือ กิเลสเรามันเหมือนเสือ แต่เวลาธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของหลวงตาที่ท่านเทศน์ให้เราฟัง เห็นไหม มันไปแหะเสือใจ มันไปแหะหัวใจของเรา มันเข้าไปหิบบอกความคิดความปรุงอันนั้นมาคิด มาปรุงใจ เราจะบอกว่ากิเลสมันน่ากลัว ถ้ากิเลสมันน่ากลัวนะ พอมันฟังสิ่งใดมันเหมือนมันจะไปปราบสิ่งนั้น ถ้าปราบสิ่งนั้นมันก็ต้องต่อต้าน มันก็ต้องหาช่องทางของมัน

ถ้าหาช่องทางของมันนะ มันก็หาว่าเวลาฟังครูบาอาจารย์นี้จี้โม้ โม่ทั้งวันเลย พูดเอาแต่ได้ ถ้าอย่างนั้นมันก็มี นี่กิเลสมันเกิด แต่ถ้ามันบอกว่าถ้าครูบาอาจารย์จะโม้หรือไม่โม้ เออ ลองไหมล่ะ? ท่านพูดแล้วเราลองไหมล่ะ? เราปฏิบัติไหมล่ะ? ถ้าปฏิบัติให้มันเป็นจริงสิ อ้าว ถ้ามันเป็นจริงขึ้นมาะ เพราะ เพราะเวลาหลวงตาท่านพูดนะ เวลาอยู่ด้วยกันที่บ้านตา ท่านบอกว่า

“หมุ่คณะให้ฟังไว้นะ จำคำพูดผมไว้ เวลาภาวนาไป ถ้าภาวนาไปถึงจุด ถ้าผมตายไปแล้วจะมาราบศพ”

ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นจริงนะท่านมันคงมาก แล้วท่านยืนยันสั่งจะอันนี้มาก เพราะอะไร? เพราะเวลาหลวงตาท่านไปตรัสรู้ธรรมที่ดอยธรรมเจดีย์ เห็นไหม นี่พระพุทธเจ้าตรัสรู้อย่างนี้หนอ นี่ขึ้นกราบแล้วกราบเล่า กราบแล้วกราบเล่า มันซึ่งบุญคุณไง องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้มาแล้ว ๒,๕๐๐ กว่าปี แล้วเรามารู้ตาม

เอา ๒,๐๐๐ กว่าปีมาแล้ว นี่มันยังซึ่งขนาดนั้น ซึ่งกราบแล้วกราบอีก กราบแล้วกราบอีก
 อยู่นั่นแหละ แล้วถ้าเราปฏิบัติของเรา เห็นใหม่ ถ้าเราปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติไป ท่าน
 บอกว่าถ้าปฏิบัติมาถึงจุดนี้ จะตามมากกราบศพ แต่เวลาฟังอยู่นี้บางคนมันก็บอกว่าจี๋ไม่
 จริงหรือเปล่า? ทำได้จริงหรือเปล่า?

นี่กิเลสในหัวใจเรานั้นน่ากลัวมาก อันนี้กิเลสในหัวใจนะถ้ามันเป็นกิเลส กิเลส
 มันกลัวกรรม แล้วพอกรรมนี้มันจะเข้าไปเพื่อพิสูจน์อันนั้นมันก็ต่อต้าน อันนี้มันเป็น
 กิเลสอยู่แล้ว กิเลสคืออวิชา คือที่มันอยู่กับจิตใจของเรา ฟังครูบาอาจารย์เดี๋ยวก็ว่าดี ถ้า
 ไม่ถูกใจก็ว่า แหม อาจารย์นี่ลำเอียง ถ้าไม่ถูกใจนะ แหม อาจารย์นี่สิ้นกิเลสจริงหรือเปล่า
 เนาะ ทำไมค่าเราประจำเลย มันคิดไปเรื่อยแปดเลยเวลากิเลสมันมา นี่กิเลสนะคืออวิชา
 คือความไม่รู้

แต่ถ้าเป็นกรรมล่ะ? วิชากรรม วิชากรรมนะถ้าเราสร้างสิ่งใดไว้ นี่มันเป็นจริง
 เป็นนิสัย คนที่ย้ำคิดย้ำทำจนเป็นจริง จนเป็นนิสัย ลูกเรา เด็กเราเวลาสอนปล่อยให้มันทำ
 อย่างนั้นมันจะเคยตัวของมัน พ่อแม่ก็พยายามบอกอย่างนี้ไม่ดีนะลูก ให้ทำอย่างนี้นะ
 แก่ใจอย่างนี้นะ ทำสิ่งนั้นมันไม่ดีนะ

อันนี้ก็เหมือนกัน สิ่งที่มีเป็นความคิดที่มันสุดวิสัยที่มันเกิดขึ้นมาในหัวใจของ
 เรามันมีเวรกรรม เวรกรรม เห็นใหม่ ทำไมบางคนเราเห็นแล้วรู้สึกว่ามันมีความรู้สึกดี ๆ
 กับเขา บางคนเราเห็นหน้ามันมีแต่ความไม่ชอบใจเลย เห็นหน้าแล้วมันรู้สึกหงุดหงิด
 ตลอดเลย ทำไมเราเข้าไปใกล้คนอย่างนั้นทำไมเราเข้าใกล้ไม่ได้? นี่เวลากรรมมันให้ผล
 มันให้ผลอย่างนั้นไง

ฉะนั้น สิ่งที่เราถ้ามีกรรมอย่างนี้ เห็นใหม่ นี้อโหสิกรรมต่อกัน ขอขมาลาโทษ
 ถ้ามันคิดก็คือคิด ถ้ามันคิดมันยังคืออยู่ที่เรา รู้ทันว่าคิด แต่ถ้ามันไม่รู้ทันว่าคิดนะ คุณเวลา
 หลวงตาท่านออกมาโครงการช่วยชาติ มีหลายคนมากเอาหนังสือหลวงตาม้าที่ท่านยัง
 เข้มขึ้นมา หนังสือของท่านแต่ละเล่มออกมาทุกคนฮือฮากันมาก เพราะไม่มีใครพูดได้
 อย่างนี้ นี่แล้วก็เอามาเทศน์เอาไว้มาก พอหลวงตาออกมาโครงการช่วยชาติ พอหลวง
 ตาออกมา ในเมื่อมีเหตุ ทำงานมันต้องมีอุปสรรค มันต้องมีอุปสรรคแล้วท่านก็ต้อง
 พยายามฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไปได้ พอจะทำกิริยาที่ฟันฝ่าอุปสรรคอันนั้นไป เราเห็นว่า
 กิริยาอย่างนี้มันเป็นกิริยาที่ทางโลก

นี่หลายคนมากเอาหนังสือมาทำความสะอาดแล้วส่งคืนๆ แม้แต่เวลาทำวิทยุ บอกมีพวกผู้ว่า เมื่อก่อนนะเวลาออกมาเพื่อทำโครงการช่วยชาติ ออกต่างๆ พวกนี้เขาดีเตียนไว้ใจใจ แล้วเวลามีอุปสรรคท่านแสดงสิ่งใดไปก็บอก โอ๊ย หลวงตานี้ดูเด็ด มีแต่กล่าวร้ายคนอื่น แต่พอเข้ามาฟังวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน ตอนกลางคืนไง พวกนี้พอฟังแล้วเขามาสารภาพ อืม หลวงตากี่พูดธรรมะได้นะ พุทธธรรมะดีดี นี่มากราบขอขมาภันนะ แต่ตอนที่เห็นกิริยาไง เห็นกิริยาที่ออกไป มันมีอุปสรรคใช่ไหม? มันก็ต้องฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไป พอฟันฝ่าอุปสรรคมันก็ต้องแสดงกิริยาอย่างนั้นใช่ไหม?

นี่จะผู้ดีขนาดไหน เวลากินข้าวมันก็มีกิริยาของการกินทั้งนั้นแหละ คนจน คนทุกข์ คนเข็ญใจกินข้าวก็กินข้าว กินข้าวก็ต้องอ้าปาก อ้าปากแล้วต้องเอาข้าวเข้าไป มันต้องเคี้ยวข้าว การเคี้ยวมันก็เสียมรรยาท คนดี คนจน คนมั่ง คนมีก็กินข้าวเหมือนกัน กิริยาของการทำงาน กิริยาของการที่ว่ามีอุปสรรคท่านก็ต้องฟันฝ่า ท่านเป็นผู้นำต้องฟันฝ่าอุปสรรคสิ่งนั้นไป ที่นี้คนก็คาดหมายไว้ว่าพระอรหันต์จะต้องมีกิริยาที่สำรวมระวัง พระอรหันต์ต้องมีกิริยา ถ้าสำรวมระวังอย่างนั้นจะสอนเขาได้ไหม? จะสอนเขา

นี่การสอนคนนะมันก็ต้องมีทั้งพระเดชและพระคุณ พระคุณก็คือคุณงามความดีกับเขา แต่ถ้าเป็นอุปสรรค งานที่เราต้องสำเร็จก็ต้องมีพระเดช พอพระเดชออกไปเขาก็ดีเตียน พอเขาดีเตียนขึ้นไป เห็นใหม่ แต่เขาก็เก็บไว้ในใจของเขา แล้วเขาไปฟังเสียงธรรมเพื่อประชาชนตอนกลางคืน เขามาสารภาพบอกว่าเป็นผู้ว่า เออ หลวงตาท่านก็เทศน์ดีดี ท่านก็เทศน์ได้นะ ไม่ใช่ท่านด่าได้อย่างเดียว ก็กิเลสมันไปจับเอาที่มันพอใจใจ มันก็ไปจับเอาตรงที่ด่ามันล่ะ แต่ตรงที่เทศน์ดีๆ มันไม่จับ มันไม่เอาดีๆ มาพูดบ้างเลย มันเอาแต่ตอนที่ไม่มีดีมาพูด

สิ่งอย่างนี้มันเป็นวิภากรรม ถ้าวิภากรรมนะเขาก็มาขอขมาลาโทษ ถ้าเขาไม่ขอขมาลาโทษนะ กรณีนี้มันกรณีอันเดียวกับที่หลวงปู่มั่นท่านไปอยู่ที่มูเซอกับมหาทองสุข บอก

“มหา เราจะไปไหนไม่ได้แล้วนะ เพราะชาวบ้านทั้งหมู่บ้านเขามีความเห็นผิด”

เขาเห็นว่าหลวงปู่มั่นกับพระมหาทองสุขเป็นเสือเย็น เป็นเสือเย็นคือพวกเสือสมิงที่จะมาหาผลประโยชน์กับหมู่บ้านนั้น

“เราไปจากหมู่บ้านนี้ไม่ได้ เราต้องอยู่ที่หมู่บ้านนี้จนกว่าประชาชนในหมู่บ้านนี้ เขาจะเปลี่ยนความคิด ถ้าเขาไม่เปลี่ยนความคิด เขาตายจากชาตินี้ไปเขาจะไปเกิดเป็นเสือ เป็นสางกัน”

หลวงปู่มั่นท่านสงสารทั้งหมู่บ้านเลยนะ ท่านก็อยู่ที่นั่นแหละ ๖ เดือน ๗ เดือน เขาไม่เคยมาดูแล เขาหาว่าเสือเหิน จนชาวบ้านเขาทนไม่ไหวก็บอกว่าเข้ามาอยู่ตั้งนานแล้วไม่เห็นมีอะไรเลย ก็มาเฝ้าสังเกตดูๆ สังเกตดูจนเข้าไปคุยกับท่าน แล้วไปปฏิบัติกับท่านจนจิตมันลง มีอยู่คนหนึ่งจิตมันรวมลง มันเห็นจิตของหลวงปู่มั่นสว่างไปหมดเลย โอ้โฮ เสือเหินเป็นอย่างนี้หรือ? นี่โธ้ย ไปกราบขอขมาลาโทษกันใหญ่เลยนะ

พอเสร็จแล้ว พอเขาขอขมาลาโทษเขาก็อยากจะศึกษา อยากจะปฏิบัติแล้ว พอแก้ไขเขาได้แล้ว หลวงปู่มั่นแก้หัวใจของชาวบ้านทั้งหมู่บ้านนั้นจากความเห็นผิดมาเป็นการเห็นถูก ท่านก็ร่ำลาหมู่บ้านนั้นเพื่อจะไปทำประโยชน์ต่อไปข้างหน้า นี่ความเห็นผิดถ้าอันนั้นมันตายไปมันก็จะเกิดเป็นเสือเป็นสาง เป็นสิ่งที่ความเห็นผิดไป แต่หลวงปู่มั่นท่านแก้ไขจิตพวกชาวบ้านนั้นให้มาเป็นสัมมาทิฐิ ให้มีความเห็นถูกต้อง แล้วท่านก็จากหมู่บ้านนั้นไปเพื่อประโยชน์กับสังคมต่อไปข้างหน้า นี่จิตที่มันเป็นแบบนี้

ฉะนั้น พอจิตของเรามันมีเวรมีกรรมมา เห็นไหม นี่ถ้าเห็นว่าเป็นเสือสมิง เป็นสิ่งที่ไม่ดี พอจิตมันตายมันฝังใจไปมันจะผูกไปอย่างนั้น นี่วิชากรรม ถ้าวิชากรรมอย่างนี้ นะเราก็ขอขมาลาโทษ ฉะนั้น สิ่งทีบอกเวลาจิตมันฟังเทศน์แล้วมันไปคิดอย่างนั้น มันไปจับต้องสิ่งนั้นอย่างนั้น นี่ถ้ามันเป็นวิชากรรมเราก็ขอขมาลาโทษ ฉะนั้น กรรมมันถึงให้ผล เวลากรรมให้ผลดีกับเรา เราทำสิ่งใดประสบความสำเร็จเราก็ภูมิใจของเรา แต่เวลาทำสิ่งใดแล้วเราขาดตกบกพร่องเราก็เสียใจกับเรา แต่อันนี้เราทำมากับมือทั้งนั้น สิ่งที่เกิดกับเรานี้เราทำมาเองทั้งนั้น ดีก็ทำมา ชั่วก็ทำมา แล้วเวลาเกิดกับเราจะไปน้อยใจเอากับใคร?

ฉะนั้น สิ่งที่มันเป็นอดีตมาสดแล้ววางไว้ แล้วเอาปัจจุบันนี้ มันจะแก้ไขกันได้ ที่นี่ ฉะนั้น สิ่งที่จะตอบปัญหาข้อนี้ว่าทำไมมันเป็นแบบนี้ นี่มันเกิดขึ้นมาแบบนี้ มันจับแบบนี้ แล้วมันก็คิดอกุศลอยู่อย่างนี้ เราคิดอกุศลเราขมนะ ชมที่ว่ามีสติ รู้ว่าคิดอกุศล แต่ถ้าขาดสตินะ ถ้าขาดสติมันก็ไปเป็นพวกมิจฉาทิฐิที่พยายามโจมตีต่อต้านหลวงตาไป มันก็มีกลุ่มหนึ่งออกมาคัดค้าน ออกมาเห็นว่าหลวงตาทำผิด หลวงตาไม่ใช่กิจของสงฆ์

นี่มีกลุ่มหนึ่งเขาต่อต้าน เขาคัดค้านอยู่ แล้วถ้าเรามีความรู้สึกนึกคิดแบบนี้ ถ้าเราเห็นอย่างนี้โดยขาดสติเราก็จะไปเข้ากับกลุ่มนั้นไง นี่เข้าไปอยู่ฝั่งตรงข้ามว่า เออ สิ่งนี้ผิด สัมมาทิฏฐิกับมิจฉาทิฏฐิ ถ้ามิจฉาทิฏฐิมันก็ว่าสัมมาทิฏฐิผิด สัมมาทิฏฐิก็ว่ามิจฉาทิฏฐิผิด ต่างคนต่างก็ว่าผิด เอ็งก็ผิด ข้าก็ผิด ก็เลยเถียงกันว่าใครผิดก็ไม่รู้ แต่ถ้าเรามีสติเราตัวเอง เห็นไหม เราคิดดี เราคิดชั่ว เราคิดแล้วมันผิดพลาด เรารู้ทัน รู้ทันแล้วเราก็อยากแก้ไข

ที่นี้อยากแก้ไข เขาบอกว่า

ถาม : ผมไม่อยากจะให้ความคิดเกิดขึ้น อยากให้ความคิดที่ดีเกิดขึ้น

ตอบ : ความคิดที่ดีเกิดขึ้นมันก็ต้องย้อนกลับมา เห็นไหม ย้อนกลับมาถึงว่า ท่านทำคุณงามความดีมา ท่านทำอะไรมาท่านไม่หลอกหลวงเราหรอก ท่านไม่หวังประโยชน์อะไรกับเราทั้งสิ้น ท่านไม่หวังอะไรทั้งสิ้นเลย ท่านบอกเราเพื่อประโยชน์กับเรา เราก็พยายามประพฤติปฏิบัติของเรา แล้วถ้าเราปราบกิเลสอันนี้ในใจเราลงได้นะ แล้วพอจิตมันสงบ จิตมันมีหลักมีเกณฑ์มันจะซาบซึ้งมาก เหมือนพ่อแม่กับลูก นี่ถ้ามีความเข้าใจผิดกัน มันก็มีความกลางแกลงในหัวใจต่อกัน แต่เมื่อใดเข้าใจกันนะมันจะเห็นคุณเห็นประโยชน์ต่อกัน

จิต จิตที่มันต่อต้านคำเทศน์ของครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าประพฤติปฏิบัติขึ้นไป พอมันรู้จริงเห็นจริงของมันขึ้นมา เห็นไหม นี่รู้จริงเห็นจริงขึ้นมา มันก็เหมือนมีความเข้าใจถูกต้องไง มันจะซาบซึ้ง ซาบซึ้งนะ คุณีหลวงตาเวลาท่านอยู่ที่ดอยธรรมเจดีย์ ท่านกราบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากราบแล้วกราบแล้ว กราบแล้วกราบแล้ว มันซาบซึ้งๆ จิตใจของเรา ถ้าเราปฏิบัติ ถ้าเราทำของเราได้นะ ปราบกิเลสให้ได้ นี่ถ้าเป็นวิชากรรมก็ขอขมาลาโทษ แล้วเราทำคุณงามความดี ทำของเราเข้ามา คุณงามความดีความดีเท่านั้นมันจะเป็นที่พึ่งอาศัยของเรา ความชั่ว บาปอกุศลมันเป็นที่พึ่งของเราไม่ได้หรอก มันจะเป็นประโยชน์กับเราไม่ได้หรอก

ฉะนั้น สิ่งนี้มันเป็นเรื่องของอกุศล มันเป็นเรื่องของอวิชชา มันเป็นเรื่องของกิเลส เอาสิ่งนี้มาถ่วง นี่เลี้ยงเสือ ฝึกเสือ เราจะฝึกให้มันเชื่อ ฝึกให้มันฟังคำสั่งเรา เราก็ต้องดูแลมัน นี่ก็เหมือนกัน กิเลสมันเป็นเสือที่มันกัดกินหัวใจของเรา อกุศล อวิชชา พญามาร มันอยู่ในหัวใจของเรา เรามีสติปัญญาจะสู้มันขนาดไหน ถ้าสู้จากสิ่งนี้ สู้แล้วถ้าเราเอา

เสือนั้นเชื่อได้ ความคิด ความที่มันต่อต้านต่างๆ มันก็จะเบาลงๆ สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่คนทำผิด ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับใจเราเป็นคนผิด แต่มันมีเหตุมา ถ้ามีเหตุมาอย่างนี้เราแก้ไขที่นี้ ถ้าแก้ไขที่นี้มันก็จะประโชนกับเรา อันนี้พูดถึง “ทำอย่างไรจะควบคุมความคิด” นะ ต่อไปยังมีอีก ยังไม่จบ

ข้อ ๑๑๔๐. ข้อ ๑๑๔๑. ไม่มี

ถาม : ข้อ ๑๑๔๒. เรื่อง “ขอคำแนะนำครับ”

กราบนมัสการหลวงพ่อกะเณรพ ผมพึ่งเทศน์ของอาจารย์ผ่านทางอินเตอร์เน็ต ตอนนี้มีปัญหาอยากสอบถามพระอาจารย์ ๒ เรื่องครับ

๑. ผมเป็นคนที่อารมณ์ฉุนเฉียวง่ายมาก ถามเพื่อนๆ ที่นั่งสมาธิบ่อยๆ เขาก็บอกว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติที่สั่งสมมาหลายชาติแล้ว ไม่เช่นนั้นไม่เป็นเยอะขนาดนี้ ผมก็เลยอยากสอบถามพระอาจารย์ว่ามีวิธีไหนบ้างที่ทำให้จิตใจไม่ฉุนเฉียวง่ายบ้างครับ เช่น ทำบุญแบบไหน นั่งสมาธิแบบไหน กำหนดจิตแบบไหน

๒. อันนี้ทางโลกครับ (อันนี้ทางโลกนะ) คือผมมักจะไม่ประสบความสำเร็จในเรื่องความรักครับ พอกหักก็วิ่งหาธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะ ทำสมาธิไม่นานก็หายเศร้าเสียใจ แล้วก็หาเรื่องใส่ตัวไปชอบคนนู้นอีก แล้วก็เหมือนเดิม คือเสียใจแต่น้อยลง ซ้ำไปซ้ำมา ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ? เข้าใจว่าน่าจะเป็นกรรมเก่า มีคนบอกไว้จะจัดการกับกรรมนี้อย่างไรครับ ยังอยากจะมีคู่อยู่ ชอบคุณครับ

ตอบ : นี่ข้อแรก เห็นไหม เรามีอารมณ์ฉุนเฉียว เรามีต่างๆ นี่มันจะเป็นโทษจริต โมหะจริต จริตของคนมันแตกต่างกัน ทีนี้จริตของคนมันแตกต่างกัน สิ่งที่มีฉุนเฉียวนี้ธาตุไฟ ถ้าธาตุไฟนะแต่เราก็มีปัญหา มีปัญหาหมายถึงว่าเรามีปัญหาควบคุมตัวเราได้ ถ้าเรามีปัญหาควบคุมตัวเราได้นะ เราควบคุมตัวเราได้เราต้องหาเหตุผลกับมัน

กิเลสไม่มีเหตุผล กิเลสไม่มีเหตุผลนะ อารมณ์ฉุนเฉียว อารมณ์โกรธ อารมณ์ต่างๆ มันไม่ดีสักอย่าง ไม่มีดีเลย ทางการแพทย์บอกว่าถ้าเราเครียด เราอารมณ์รุนแรง มันจะทำให้ร่างกายหลั่งสารต่างๆ ออกมา ทำให้ร่างกายเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ แม้แต่ทาง

วิทยาศาสตร์ ทางแพทย์เขาก็รู้ว่าถ้าเกิดเราไม่ดูแลความรู้สึก ถ้าอารมณ์ไม่ดี อารมณ์ต่างๆ จะทำให้เราเกิดโรคร้ายไข้เจ็บได้ มันไม่มีอะไรดีไปสักอย่างเลย แต่ทำไมเป็นแบบนี้ล่ะ? มันเป็นแบบนี้เพราะมันสร้างมาแบบนี้

ธาตุนะ เวลาเป็นไปโดยธาตุ ธาตุของใครธาตุของมันเพราะทำมาเอง ในเมื่อต้นเหตุมันเป็นแบบนี้ แม่พิมพ์มันเป็นแบบนี้ แบบมันเป็นแบบนี้ เวลามันทำสิ่งใด แม่พิมพ์ปั๊มสิ่งใดออกมามันก็เป็นอย่างนั้นแหละ ฉะนั้น เวลากรรมเราสร้างมาแบบนี้ ถ้ามันเป็นแบบนี้ เวลาเกิดมานี้เกิดจากพ่อ จากแม่ พ่อแม่อยากให้เป็นคนดีทั้งนั้นแหละ พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นคนดี พ่อแม่อยากให้ลูกอ่านหนังสือเก่ง พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นคนฉลาด พ่อแม่ปรารถนาทุกอย่างเลย แต่ไม่สนใจพ่อแม่สักอย่าง มันเป็นไปตามกรรมของเขา นี่กรรมของเขาสร้างมาอย่างนั้น

ถ้ามันสร้างมาอย่างนั้นปั๊บ ถ้าเรามีสติ เห็นไหม คำว่ามีสตินี้ธรรมะๆ ธรรมะ สัจธรรม สัจธรรมจะเข้ามาคัดกรอง คัดกรองเพราะอะไร? เพราะอย่างเช่นเราถือศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ถ้าเราล่วงละเมิดเราก็ผิดศีล เราก็ผิดศีล นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นธรรมๆ เป็นธรรม เห็นไหม ควบคุมมรยาท เราไม่ทำอะไรผิดเลย แต่มันไม่เป็นธรรมเลย มันไม่เป็นธรรมเลยเพราะมันไม่เป็นสัจธรรม มันตรงข้าม ถ้ามันตรงข้ามนี้เรามีปัญญาไง เรามีปัญญาเราก็ยับยั้งของเราๆ

นี่เขาบอกว่า

ถาม : จะแก้ไขอย่างไร?

ตอบ : ถ้าแก้ไขนะ แก้ไขเราก็ควบคุมให้มันเบาลง จะแก้ไขนะ สิ่งที่จะแก้ไขได้ดีที่สุดคือตั้งสติ แล้วทำความสงบของใจ พุทโธ พุทโธหรือปัญญาอบรมสมาธิ ถ้ามันเป็นสมาธิได้ มันสงบร่มเย็นได้ มันจะเห็นโทษได้

ถาม : ทำบุญอย่างไร?

ตอบ : ทำบุญโดยปกตินี้แหละ แล้วทำบุญนี้ะเราอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร แล้วเราอยากจะร่มเย็นเป็นสุขของเรา เราไม่อยากให้ใครมาทรมานเรา ไม่อยากให้เกิดสมันมากวน ถ้าทำบุญแล้ว เห็นไหม จะนั่งสมาธิๆ มันจะแก้ได้ด้วยต้นเหตุไง

เพราะอะไร? เพราะโกรธมันเกิดที่ไหน? มันเกิดที่ใจ คุณเฉียวมันเกิดที่ไหน? มันเกิดที่ใจ เพราะมันผลอ มันผลอมันงาบไปแล้วไง มันงาบอารมณ์นั้นไปแล้ว เวลามันจิตใจบีบ มันคิดเลย มันปรุงแต่งไปเลย แต่ถ้าเรามีสติปัญญาของเราละ นี่พอมันทัน พอมันจะคิดนะ นั่นแน่ๆๆ นี่ถ้ามีสติละ พอมันจะคิดมันว่านั่นแน่ๆๆ มันไม่กล้าคิดนะมันอาย แต่ถ้ามันผลอนะมันคิดไปแล้ว มันโกรธไปแล้ว มันแสดงอาการไปแล้ว ค่อยเสียใจทีหลัง

นี่ฝึกอย่างไร? แล้วมันลำบากไหม? ลำบาก ลำบากเพราะอะไร? ลำบากเพราะว่าความคิดเร็วกว่าแสง นี่ความคิดเร็วกว่าแสง แล้วมันเร็วมากแล้ว เราไม่ทันมัน พอไม่ทันมันบีบมันก็แสดงออกมาน่าดูตลอดไปเลย แล้วจะแก้ไขอย่างไรล่ะ? นี่เราจะแก้ไข เพราะเราอยากจะแก้ไข เราอยากจะรุ่มเย็นเป็นสุข เราอยากจะมีสติ เราอยากจะทันความคิดเรา ถ้าความคิดของเรา พอทันความคิดเรามันจะเห็นโทษนี่ไง นี่ตอนนี้ก็เห็นโทษแล้วแต่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ถ้ามีสติปัญญาแล้วมันจะแก้สิ่งนี้ได้

ทำความเข้าใจของใจนี้แหละ ถ้าใจมันสงบแล้วละ สิ่งใดๆ ที่มันจะมากวนใจ ที่เป็นความโกรธ ที่เป็นความคุณเฉียว ที่เป็นสิ่งใดที่มันอยู่ข้างนอกใจ มันอยู่ข้างนอก มันอยู่ข้างนอกคือจิตนี้มันไม่ไปสัมผัส ถ้าจิตมันไม่สัมผัส จิตมันไม่เสวย จิตมันก็ไม่คุณเฉียว มันไม่คุณเฉียว มันไม่เสวยอารมณ์นั้น พอเสวยอารมณ์นั้น อารมณ์นั้นเป็นเราไง เราเป็นความคิดนั้น ความคิดนั้นเป็นเรา ทุกอย่างมันก็ไป ก็คุณเฉียวไป แต่ถ้าเรามีสติ เห็นไหม พอมันจะคิดมันไม่คิด พอมันไม่คิดนะมันก็ปล่อย ปล่อยก็ จู้ๆ ถ้าคิดก็คุณเฉียว นี่พอมันรู้มันเห็นของมัน นี่ปัจเจกตั้งมันสอนตัวมันเอง ถ้าตัวมันเองสอนตัวมันเองได้มันจะเริ่มเบาละ

กรณีอย่างนี้มันแต่ละบุคคลนะ คนเรานี้คุณเฉียวมาก คุณเฉียวปานกลาง คุณเฉียวเล็กน้อย บางคนไม่ค่อยคุณเฉียว แต่เก็บไว้ข้างใน นี่ข้างนอกไม่คุณเฉียวแต่เผาหัวใจข้างใน ข้างในมันคุณเฉียว นี่มันเป็นวิชากรรมของคนทั้งนั้นแหละ มันเป็นจริต เป็นนิสัยของคน แล้วแก้ไขก็ต้องแก้ไขด้วยตัวของเรา ถ้าแก้ไขด้วยตัวของเรานะ พอเราทันหมดแล้ว เพราะความคิด เห็นไหม นี่รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร

มันเป็นบ่วงของมาร มันเป็นพวงดอกไม้ที่ล่อลวง เป็นบ่วงคือดัก นี่ความคิดมันดักให้ใจไปเสวยมัน ไปกินมัน ไปรู้สึกกับมัน แล้วมันก็ทุกข์ไปไง ถ้าสติปัญญามันทัน

มันไม่สวย นี่รูป รส กลิ่น เสียงเป็นบ่วงของมาร เป็นพวงดอกไม้แห่งมาร มันก็เก๋ๆ
เงินๆ ใจ เพราะจิตมันไม่เข้าบ่วงนั้น ไม่เอาพวงดอกไม้ที่นั่นมาแขวนคอ เห็นไหม มันก็ไม่
คิด มันก็ไม่อะไร นี่ฝึก ค่อยๆ ฝึก พุดนี้ง่ายๆ แต่เวลาฝึกเกือบตาย เวลาพุด อ้าว ก็ถามว่า
แก้อย่างไร? พุดนี้ง่ายๆ แต่ฝึกไปเถอะ

จิตนี้ถ้ามีสติเอามันหยุดได้ โคถิกนะ โคถิกมันขวิดเขาไปทั่ว แล้วเรามีสติปัญญา
ควบคุมมัน จิตใจเรานี้มันสวยอารมณ์ มันขวิดเขาไปทั่ว ถ้ามันขวิดเขาไปมันก็สวย
อารมณ์อย่างนั้นไปทั่ว แล้วเรามีสติปัญญาเอาโคถิกนั้นไว้ในอำนาจของเรา นี่คนที่
ปัญญาคือเอาความรู้สึกนึกคิดไว้อยู่ในอำนาจของเราใจ ถ้าอยู่ในอำนาจของเราได้ เราจะ
แก้ไขตรงนี้ได้ นี่อารมณ์คุณเฉยมันก็จะเบาลง มันก็จะดีขึ้น

ถาม : ๒. เรื่องที่ไม่ประสบความสำเร็จทางความรัก

ตอบ : อันนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งนะ นี่ถ้าเราวิ่งตามอยู่มันจะไปประสบความสำเร็จ
ไหม? กรณีอย่างนี้มันก็เหมือนสิ่งที่เราทำมาเหมือนกันทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าเราทำคุณงาม
ความดีของเรา นี่เพราะเขาถามว่า

ถาม : จะจัดการกรรมนี้อย่างไรดีครับ เพราะยังอยากมีคู่อยู่ (คำถามนะ)

ตอบ : ไอ้กรณีนี้ไม่เสียหายหรอก เพราะกามคุณ ๕ กามคุณสิ่งที่เป็นคุณ สิ่ง
เป็นคุณคือศีล ๕ ศีล ๕ เห็นไหม กามสุขุมิจจาจาร ถ้าเป็นคู่ครองของเราไม่ผิด ไม่เสียหาย
ไม่ผิด แต่ถ้าพ้นจากคู่ครองของเราผิด เห็นไหม มันผิดศีล ๕ ฉะนั้น สิ่งนี้มันไม่ผิด ถ้าไม่
ผิดนะ เรามีศีล มีธรรมมันไม่ผิด แต่ถ้ามันพ้นไปมันผิด ถ้ามันผิดไป ฉะนั้น เราไม่ทำ

ฉะนั้น สิ่งที่มันไม่ผิดแต่ต้องให้เป็นธรรม ให้เป็นธรรมนะเราก็ทำคุณงามความดี
ของเรา เราทำคุณงามความดีของเราแล้วทำคุณงามความดีของเรา เราก็อยู่ของเราไป
ถ้าถึงเวลามันเป็นไปได้มันก็เป็นไปได้ ถ้ามันเป็นไปได้เราจะเสียใจไปทำไม? เพราะ
การเสียใจอย่างนี้ เห็นไหม โทษนะ เวลาเราใช้ชีวิตครองเรือนกันใช่ไหม? เวลาชีวิตครอง
เรือนขึ้นมา เวลามีปัญหาขึ้นมาแล้วมันจะไปโทษใครล่ะ? เวลาเรารักกัน ชอบกัน แล้วเรา
ตกลงว่าเป็นคู่ครองต่อกัน แล้วเวลามีปัญหาขึ้นมาในครอบครัวมันสะเทือนใจกัน เจ็บช้ำ
น้ำใจต่อกัน แล้วโทษใคร?

เพราะ เพราะมีคนมาปรึกษาเยอะ ทีนี้พอปรึกษาเยอะก็บอกว่า อ้าว การครองเรือนเป็นทุกข์อย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าบอกไว้แล้วการครองเรือนเป็นทุกข์อย่างยิ่ง วิชาทะเลทั้งทะเลเพื่อเอาปลาตัวเดียว มันก็เป็นแบบนี้ ในเมื่อเป็นแบบนี้ ลึกลับพินก็เป็นเรื่องธรรมดา นั่นเป็นเรื่องของโลกนะ แต่พูดถึงเราคิดว่าจะเป็นแบบนี้ นี่เรื่องของโลกใจ โลกนี้ฆราวาสธรรม ฆราวาสธรรมกับถือพรหมจรรย์มันคนละเรื่องกัน

ฉะนั้น ถ้ามันไม่ประสบความสำเร็จ คนอื่นเขาไม่ประสบความสำเร็จมากกว่านี้ ไม่ใช่ประสบความสำเร็จนะ เขาโดนหลอก โดนลวง โดนทำให้เสียหาย นี่เรายังไม่โดนนะ ทุกคนเวลาว่าจะเอาความทุกข์ของเรา หรือความไม่สมความปรารถนาของเราเป็นที่ตั้ง แต่เราไม่รู้หรือกว่าในโลกนี้คนที่เขาราบรื่น ชีวิตเขาราบเรียบ ชีวิตเขามีคุณงามความดีก็มี ชีวิตเหมือนเราก็มี ชีวิตที่ย่ำแย่กว่าเราก็มี บางคนเขาโดนหลอก โดนลวง โดนทำให้เสียหายมากมายกาเลทางโลก แล้วนั่นคือกรรมอะไรของเขาละ? แล้วนั่นคือกรรมอะไรของเขาละ? เห็นไหม นี่การกระทำมันทำกันมา

ฉะนั้น เราจะไม่ลงรายละเอียด เพราะว่าเรื่องอย่างนี้มันเป็นเรื่องภาพกว้างๆ ในเรื่องของโลกใจ ฉะนั้น สิ่งที่เป็นกามคุณ ๕ กามคุณ กามที่เป็นคุณสำหรับตระกูล สำหรับชาติตระกูลของโลก แต่ถ้าเป็นพรหมจรรย์แล้วไม่เกี่ยว เพราะพรหมจรรย์นี้เสียสละมาแล้ว ฉะนั้น เราว่ากามคุณ ๕ ไม่ใช่ว่ามันจะเสียหายไปทุกๆ เรื่อง แต่ถ้ามันทำผิดศีลผิดธรรมเสียหาย แต่ไม่ทำผิดศีลผิดธรรมไม่เสียหาย ถ้าไม่เสียหาย สิ่งนี้เป็นเรื่องวิชากรรม วิชากรรมมันเป็นวิชากรรม

ฉะนั้น จะตอบทางนี้แล้ว

ถาม : ๑. ธรรมะแนวทางภavanaสำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มต้นตั้งแต่อายุ ๗๐ กะเวลาปฏิบัติภavanaแล้วนี้ จิตเหมือนเต็งเข้าไปข้างในเข้าตัว บวกตัวหมุน ต้องแก้ไขอย่างไร? จะพิจารณาเรื่องสุขเรื่องทุกข์ที่มองตัวเองหรือผู้อื่น

ตอบ : ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุนะ ผู้สูงอายุนั้นนอนก็ได้ นั่งเฉยๆ ก็ได้ เวลาเขาถามว่านั่งสมาธิต้องนั่งขัดตะหมาดใช่ไหม? เราบอกใช่ เพราะนั่งขัดตะหมาดเป็นทำมาตรฐาน ทำมาตรฐานการนั่งสมาธิ การนั่งขัดตะหมาดมันเป็นทำนั้งที่ร่างกายสมควร

แล้วนั่งได้นานที่สุด แล้วเวลาเดิน เห็นใหม่ ยืน เดิน นั่ง นอน เวลายืนนี้ยืนตรงๆ รำพึง เวลาเดินจงกรมอยู่นิ่งก็ได้ เดินจงกรมก็ได้ นอนก็ได้

ฉะนั้น เวลาคนแก่ คนที่มีอายุมาก นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ นั่งห้อยเท้าก็ได้ นั่งสิ่งใดก็ได้ ถ้านั่งไม่ได้ล่ะ ถ้าคนพิการเขาไม่มีขา หรือว่าเขาพิการเขาจะภาวนาอย่างไร? แต่เวลาถ้าเราพูดถึงท่ามาตรฐาน แต่คนที่เวลาเขามีอุปสรรค มีเหตุผลอย่างอื่นที่เขาจำเป็น เพราะเขาได้ทำดีกว่าไม่ได้ทำ ถ้าเขาได้ทำนะ ทำไหนที่เขาทำประโยชน์ได้ก็เป็นทำนั้น เพราะการภาวนานี้เพื่อเอาจิตสงบ การภาวนาเพื่อเอาจิตของเราไว้ในอำนาจของเรา แล้วจิตนี้มันอยู่ในร่างกายนี้ ถ้าร่างกายนี้สมบูรณ์ ร่างกายนี้ถ้ายังแข็งแรงอยู่นะ การนั่งสมาธิเป็นทำนั่งที่มาตรฐาน

ถ้าทำที่มาตรฐานบ้าง ท่ามันนั่งมาตรฐานร่างกายนี้ไม่กดดวงจิต เห็นใหม่ ก็ไม่วิตกกังวล ไม่วิตกกังวลมันก็ไม่กดดวงจิต ถ้าไม่กดดวงจิต เราภาวนามันก็จะได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าเราวิตกกังวลไปทุกอย่างเลย ยังไม่ทันนั่งเลย ทำนั่งนั้น อย่างนั้นก็เอาไปกดดวงจิตก่อน จิตมันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็มันวิตกกังวล วิตกกังวล นิเวศธรรมเกิดขึ้นแต่ยังไม่นั่งภาวนา ถ้านั่งภาวนาไปแล้วนะ เรานั่งภาวนา นอนภาวนา ยืนภาวนา เดินจงกรมภาวนาก็เพื่อความสงบของใจ นี้พูดถึงว่า “แนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ”

ผู้สูงอายุนะ เพราะร่างกายมันชราภาพแล้ว เรานั่งอย่างไรก็ได้เพื่อเราจะเอาใจของเราให้สงบ แล้วถ้านั่งนะ เรานั่งเฉยๆ แล้วเราพยายามพุทโธของเรา คุณแฉใจของเรา มันก็เป็นการภาวนาคือรักษาใจใจ ใจเท่านั้นมันจะสัมผัสธรรม ถ้าใจมันสงบแล้วมันจะได้ความสงบของมัน

ถาม : ๒. เวลานั่งภาวนาไปแล้วจิตมันเหมือนเต็งเข้าข้างใน

ตอบ : การเต็งหรือการที่มันตกดวบ ถ้ามันดวบนะ ถ้าพุทโธ พุทโธถ้ามันดวบลงดวบมันมีหลายอย่างนะ ดวบแล้วหายไปเลย อันนี้มันเป็นภวังค์หายไปเลย ดวบๆ ดวบอยู่นั้นแหละ ดวบไม่จบสักที คือว่าอาการมันจะเป็นดีและชั่ว แต่เราไม่มีสติปัญญาควบคุมมัน ถ้ามันดวบๆ ขนาดไหนนะนี่สติตามไป ถ้ามันยังดวบอยู่อย่างนั้น บางคนดวบอยู่อย่างนั้นมันไม่ไปไหนหรอก ดวบอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้ามันดวบอย่างนั้นเราเปลี่ยนต้องหาพุทโธ พุทโธให้มันจบ ถ้ามันจบนะ หรือว่ามันดวบแล้วให้มันหยุด ถ้ามันหยุดแล้วเรานึกพุทโธ

ต่อเนื่องกันไป เพราะมันวูบลงมันอาจจะลงสมาธิก็ได้ ถ้าขาดสติมันวูบไปมันลงกวังค์แน่นอน

กวังค์คือมิจฉาสมาธิ แล้วถ้ามันเต็งล่ะ? ถ้ามันเต็งมันเป็นอย่างไร? มันเต็งเข้ามาข้างใน ถ้ามันเต็งเข้ามาข้างใน มันเข้ามาแล้วเรามีสติพร้อมหรือเปล่าล่ะ? ถ้ามีสติพร้อมนะชำนาญในวสี การเข้าและการออก ถ้าการเข้านี่มันเต็งเข้าไป เห็นไหม เข้าบ้านเขามีประตูไว้ นี่บอกว่าสร้างบ้านไม่มีประตูไว้กระโดดเข้า กระโดดออก เออ มันก็ไม่ถูกนะ บ้านมันต้องมีประตุนะ ใครเข้าประตูก็ต้องเปิดบ้าน ออกก็ต้องเปิดประตูเข้าบ้าน จะออกก็เปิดประตูออกจากบ้าน

นี่ก็เหมือนกัน เวลาเข้าสมาธิเราก็เข้าสมาธิ ออกสมาธิ ถ้ามันกระโดดเข้าสมาธิคือเต็งเข้า เต็งออก เรากระโดดเข้าบ้านได้ไหม? ได้ แต่เป็นปกติไหม? ไม่ ถ้าจิตมันเต็งเข้านี่เป็นสมาธิไหม? ถ้าเต็งเข้ามีสติ ถ้าเต็งเข้าไปแล้วเราว่ามีสติ แต่ความจริงมันตกกวังค์ไปล่ะ? ถ้ามันเต็งเข้านี่ชำนาญในวสี ชำนาญในการเข้าและการออก ถ้าชำนาญในการเข้าและการออก นี่ถ้ามันจะเต็งเข้า ถ้ามันเป็นปกติเรา เราก็ค่อยๆ พุทโธก่อนที่จะเต็ง มันจะเป็นอย่างไร? ค่อยๆ เข้าให้นุ่มนวลได้ไหม? ถ้ามีสตินะมันควบคุมได้หมดเลย ค่อยๆ ค่อยๆ ถ้าค่อยๆ เข้าก็เข้าไป

ถ้าค่อยๆ แล้ว พอค่อยๆ เข้าไปกระตุกแล้ว ค่อยๆ เข้าไปกระตุกแล้วนะ แบบว่าพอมันค่อยๆ นี่ความรู้สึกเกิดแล้ว ความรู้สึกเกิดมันก็ไม่ละเอียดยิ่ง ค่อยๆ ค่อยๆ ก็เลยไม่เข้าเลย (หัวเราะ) จะค่อยๆ เข้า ค่อยๆ ก็เลยไม่เข้าเลย เออ ถ้าค่อยๆ เข้าได้ก็เข้า โอ๊ย สติมันต้องค่อยๆ ฟึก ถ้ามันเต็งนะ ถ้ามันเต็งจริงนะ ถ้ามันเต็งไม่จริงมันเป็นอุปาทาน นี่ถ้ามันเต็งจริงนะ ถ้ามันเต็งจริง มันเข้าได้จริง เพราะถ้ามันเต็งเข้าไป มันเข้าไปแล้วก็คือเราถ้าเรามาทบทวนแล้วเรารู้ว่าผิด ถ้ารู้ว่าผิด กราวหน้าจะเข้านะสติมันทันแล้ว ทบทวนเข้ามาๆ

ถ้าทบทวนเข้ามามันชำนาญแล้ว นี่ชำนาญในวสี คนที่ทำสมาธิเก่งๆ ชำนาญในวสี หลวงตาบอกเลย ผลัวะ เข้าได้ตลอด ผลัวะ อยู่ตลอด จะเอาตอนไหนก็ได้ หลวงตานี้เอาได้หมดเลย นี่เพราะอะไร? เพราะชำนาญในวสี ถ้ามันไม่ชำนาญในวสี โดดไปโดดมานะ โดดไป ๒ ทีเดียวโดดไม่ได้แล้ว ให้อึดไปตั้งมาเดี๋ยวก็จบ เพราะมันไม่เป็นปกติ มันไม่เป็นความจริง ฉะนั้น ไม่เป็นความจริงมันก็ต้องแก้ไข ถ้าแก้ไขมันก็จะเข้ามาดีขึ้น

ถ้าแก้ไข เห็นไหม แล้วลงไปตัวหมุนๆ มันจะหมุน มันจะเอียง อยู่เฉยๆ ไม่หมุน หรอก อาการทั้งนั้น เวลาตัวมันจะหมุนตัวๆ ให้มันตัวไป ตัวจริงหรือเปล่า? แต่บางคนก็หมุนทั้งตัวเลย หมุนทั้งตัวก็ไม่ใช่ ไม่ใช่หมุนมาน ไม่ใช่เข้าสิงลม ไม่ใช่ เพราะการภาวนาทั้งหมดต้องให้ใจหยุดนิ่ง การสงบคือจิตนิ่ง จิตหยุดอยู่ ถ้าจิตหยุดอยู่นี้ทำไมถึงหยุด ถ้ามันหยุด หยุดอย่างไร?

ถ้ามันหมุนอยู่นี้กำหนดไว้ อาการไป ออาการมันจะหมุนนี้ เออ ไปเลยมันก็จะหมุน ถ้ามันจะหมุนนะซินไว้ พุทโธไว้ ถ้ามันจะไป ไม่ไป แล้วพอมันรวมลงจบ ถ้ามันไม่รวม ลงให้ซินไว้ ถ้าปล่อยมันก็ไปมากขึ้น ถ้าไม่ปล่อยมันก็รั้งไว้ รั้งของมันไว้ อย่างนั้นแหละ นี่ถ้ามันไม่ได้ ไม่ได้ก็เปลี่ยนปัญญาอบรมสมาธิ ไม่ได้ก็ลุกเดิน ลุกเดินก่อนแล้วค่อย กลับมานั่งใหม่ มันต้องมีอุบายแก้ไปหมด ไม่ใช่จำเป็นต้องนั่งอย่างเดียวเนาะ ทำอย่างอื่นไม่ได้เลยเนาะ มันก็ไม่ใช่ นั่งไม่ได้ผลก็เดิน เดินไม่ได้ก็ยืน อ้าว ยืนไม่ได้ก็นอน นอนหลับแล้วเดี๋ยวลุกขึ้นมาภาวนาใหม่

นี่มันต้องมีทางไปถ้ามันแก้ไขนะ นี่มันไม่ใช่อย่างนั้นนะสิ เวลาแบกอะไรไว้ก็ ปัญหาเดียว ไม่คิดถึงปัญหาอื่นเลย เวลากิเลสมันสร้างเงื่อนขึ้นมาแล้วก็คิดตามมันไป กิเลสมันสร้างเงื่อนขึ้นมา แล้วก็ตามกิเลสไปนะ ๕ ปี ๑๐ ปี เงื่อนนี้ปลดไม่ได้ กิเลสมันสร้างปัญหาขึ้นมาแล้วก็ขลุกลกๆ อยู่กับมันนั้นแหละ นี่จะภาวนานะแต่ให้กิเลสมัน หลอก แล้วหลอกแล้วก็จมอยู่กับมัน ๑๐ ปี ๒๐ ปี ภาวนามา ๑๐ ปีไม่เห็นมันได้อะไรเลย

เออ ก็ไม่ได้ไ้เง ก็เดินตามกิเลสมันจะได้อะไรล่ะ? ไม่เดินตามธรรม ถ้าเดินตามธรรมก็พลิกมาสิ นี่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกแล้วบอกว่าสัมมาทิฐิให้มีปัญหา ให้มีความรู้อันนี้ นี่ก็พลิกมาสิ นี่พอภาวนาไป ๒ ปี มันไม่เป็นจริงเราก็พลิกแล้ว เปลี่ยนแล้ว อู้อู อิงอาหารอยู่อย่างนี้ ๑๐ ปีก็กินอยู่อันเดิม อู้อู ไม่เปลี่ยนอาหารเลยหรือ? นี่พูดถึงว่ามันเค็งนะ แล้วพอมันเค็ง มันเค็งขนาดไหนอีกเรื่องหนึ่ง เพราะว่ามันต้องคุย อิกทีหนึ่ง

ถาม : ๓. การพิจารณาเรื่องสุข เรื่องทุกข์ จะมองที่ตัวเองหรือผู้อื่น

ตอบ : ถ้าของตัวเองยังมองไม่เห็นก็มองผู้อื่น มองผู้อื่นหมายถึงว่า คุณคือชีวิต เขาทุกข์ยากมาก แล้วก็เทียบเคียงกับเรา แต่จริงๆ แล้วต้องมองตัวเอง แต่การมองตัวเอง

มันไม่เห็น เหมือนกับการไปเที่ยวป่าช้า นี่เขาให้อุสกะ ทั่วๆ ที่กายเราเป็นอสุระ มันไม่รู้เรื่องหรอก แต่ถ้าไปเที่ยวป่าช้ามันไปดูซากศพ ไปดูผู้อื่นก่อน ถ้าผู้อื่นก่อน แล้ว เดี๋ยวถ้ามันเห็นภาพขึ้นมา เห็นภาพขึ้นมาคือภาพเรานี้แหละ แต่อาศัยจากอสุระภายนอก

นี่อสุระภายนอก อสุระภายใน อายตนะนอก อายตนะใน ความสุขความทุกข์จากสังขม กับความสุขความทุกข์จากหัวใจของเรา นี่ความสุขความทุกข์จริงๆ แล้วมันดูที่ใจทั้งนั้นแหละ แต่ดูที่ใจแล้วมันไม่เห็น เราคิดทุกอย่างเลยละไม่เคยคิดเลย แต่ทุกข์น่าดูเลย แต่เป็นคนดี ทุกข์น่าดูเลยแต่เป็นคนดี เห็นไหม ก็เลสมันหลอกอย่างนี้ แต่ถ้าไปเห็นคนอื่นแล้วมันทุกข์ เราก็เป็นอย่างนั้น อย่าหลอกเลย ทุกข์ทั้งนั้นแหละ คนดีก็ทุกข์ ทุกข์ในความดี ชั่วก็ทุกข์ ทุกข์ในความชั่ว ทุกข์เป็นอริยสัจ ทุกข์เป็นความจริง

ฉะนั้น

ถาม : การพิจารณาความสุข ความทุกข์ต้องดูที่ตัวเองใช่ไหม?

ตอบ : ใช่ แต่ดูที่ตัวเองไม่เจอก็อาศัยจากภายนอก อาศัยจากดูเทียบเคียงเข้ามา แล้วจะละเอียดเข้ามาจนถึงตัวเรา แล้วก็ดูทุกข์จากตัวเรา นี่ต้องดูจากภายใน เอวัง